CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DEPRESIVOS

Trastorno depresivo persistente (distimia)

Ánimo bajo la mayor parte del día durante al menos dos años, de forma crónica. La persona puede pensar que «siempre ha sido así».

SEÑALES FRECUENTES

- Ánimo bajo casi siempre
- Baja autoestima y poca energía
- Pesimismo y desesperanza

PAUTAS PARA TI

1. Tiene tratamiento aunque dure años
2. Planifica actividades con sentido cada semana
3. La psicoterapia ayuda a cambiar patrones de pensamiento

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Valora sus pequeños avances
2. Anímale a pedir ayuda: «siempre he sido así» no significa que no pueda cambiar

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si el ánimo empeora de forma clara
2. Si aparecen ideas de muerte: 024

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me siento desanimado la mayor parte de los días
☐ Llevo así más de dos años
☐ Tengo poca energía
☐ Mi autoestima es baja
☐ Me cuesta tomar decisiones
☐ Veo el futuro con pesimismo
☐ Pienso que siempre he sido así
☐ Disfruto poco de las cosas

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-depresivo-persistente-distimia
- Artículo completo: Distimia: clinicavivaldi.com/trastorno-distimia
- Guía gratuita: Depresión: clinicavivaldi.com/guia-depresion
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112